

保健メモ

保健センター ☎23・1133

タバコについてよく知ろう!!

からだに及ぼすタバコの害

タバコを吸わない人でも、家庭や職場で喫煙者のタバコの煙を吸ってしまうと、タバコを吸う人よりも多くの有害物質により害を受けることとなります。

タバコの煙には約4千種の化学物質が含まれています。そのうち200種類が有害物質、40種類以上に発がん性があるとされています。

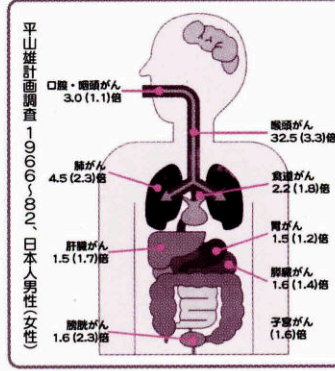
タール

多くの発がん物質が含まれおり、全身にわたりがんにかかりやすい状態を招きます

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと強力に結びつき、体内の酸素の運搬を阻害するため、動脈硬化が進みやすくなります

タバコを吸う人は吸わない人に比べてがんによる死亡率は何倍高い?



ニコチン

末梢血管を収縮させ、血圧を上昇させます。また楽しさや喜びを感じさせる麻薬などの依存性薬物と同様の薬物なのでタバコをやめたくてもやめられないという状態を作ります

喫煙習慣をチェック!!

- 1 たばこを1日20本以上、20年以上吸い続けている
- 2 たばこを吸い始めたのは10代のときである
- 3 フィルターなしのたばこを吸っている
- 4 吸い口のぎりぎりまでしっかりと吸う
- 5 煙は思い切り深く吸い込む
- 6 たばこが切れるとイライラする
- 7 軽いたばこに変われば、多少は健康に良いと思う
- 8 たばこの害は知っているが、やめようとは思わない
- 9 禁煙すると太ると思つてたばこをやめられない
- 10 職場や家庭にたばこを吸う人がいる

あなたのYESはいつ?

0	2~1	4~3	8~5	10~9
肺はきれいですが、副流煙などに注意しましょう!	肺の汚れやニコチン依存が心配。たばこの害を再確認しよう!	ニコチン依存症への岐路! ぜひ禁煙にチャレンジ!	ニコチン依存の傾向あり。今こそ禁煙を実行しよう!	肺は完全にニコチンまみれ。即刻、禁煙を!

図書館へ行こう!

市立図書館 Tel 26-5123

4月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 4/3 (土) 13:30~ 「アーサー王物語」(50分)
- 4/24 (土) 13:30~ 「それいけ! アンパンマン あかちゃんまんだいかつやく」(28分)

- おはなしポケット(展示室)
- とき 4/10(土) 15:00
- 紙芝居の会(展示室)
- とき 4/3(土) 15:00
 - 4/17(土) 15:00
- 絵本を楽しむ会(展示室)
- とき 4/15(木) 10:00
- おはなしの会(展示室)
- とき 4/24(土) 15:00
- としよかんたまごの会(展示室)
- とき 4/23(金) 10:30
- 新着図書(一部)
- 「蹴りたい背中」 綿合りさ、「後巷 説百物語」 京極夏彦、「蛇にピアス」 金原ひとみ、「楊家将(上・下巻)」 北方謙三、「平家(下巻)」 池宮彰一郎、「巨眼の男西郷隆盛」 津本陽、「ニシノユキヒコの恋と冒険」 川上弘美、「anago」 林真理子、「好きのゆくえ」 神崎京介、「夜盗」 なかにし礼、「あなたの流生命」 下ヨシ子、「暁の天使たち」 茅田砂胡、「天使の舞踏会」 茅田砂胡、「いちばん大事なこと」 養老猛司、「とお

くはなれてそばにいて」 村上龍、「ボリスマン」 永瀬隼人、「伊東家の食卓裏ワザ大全集2004年版」 日本テレビ放送網、「あぐり流夫婦関係・親子関係」 吉行あぐり、「みみずくの夜メロ」 五木寛之、「あと1億円生涯収入を増やす本」 森永卓郎、「快適! にがりブック」 糸日谷秀幸、「アトピーの賢い治し方」 十字文子、「ゲーム脳の恐怖」 森昭雄、「新・生活様式学入門」 現代生活様式学会、「ひとみごちて」 黒木瞳、「うまうまノート」 室井滋、「はじめよう! ブチ起業」 長谷川雅一、「金子みすゞいのちのうた」 石川教張、「金子みすゞの詩を描く」 寺田由紀子、「てっぺん」 つんく、「きみまる流」 綾小路きみまろ

長門市の人口

(16年3月1日現在)

面積 152.40 km²

人口 23,922人 (+7)

男 11,120人 (±0)

女 12,802人 (+7)

世帯数 9,154世帯 (+6)

() 内は前月比



表紙の説明

春の全国火災予防運動の一環として3月2日、俵山幼稚園児18人が湯町地区で防火パレードを行い、火の用心を呼びかけました。

揃いの防火はつぴを着た園児たちは、ピアノや太鼓を演奏しながら俵山温泉街を一周。パレードの最後には全員でお遊戯を披露し、「絶対に火遊びはしません」と防火の誓いを元氣よく唱和しました。